

**Julgue seu Próximo • Escreva • Faça as Quatro Perguntas • Inverta**

Pense em uma situação estressante e recorrente, uma situação que seja verdadeiramente estressante, ainda que possa ter acontecido uma só vez e se repita somente em sua mente. Antes de responder cada uma das perguntas abaixo, permita a você mesmo revisitar mentalmente, o tempo e lugar desta ocorrência estressante. Não seja polido, gentil ou sábio.

**1. Nesta situação, tempo e lugar, quem enraivece, confunde ou desaponta você e por quê?**

Estou \_\_\_\_\_ com \_\_\_\_\_ porque \_\_\_\_\_  
emoção nome

*Exemplo: Estou enraivecido com Paulo porque ele discorda de tudo que digo.*

**2. Nesta situação, como você quer que esta pessoa mude? O que você quer que ele faça?**

Quero que \_\_\_\_\_  
nome

*Exemplo: Quero que Paulo assuma que está errado. Quero que ele me peça perdão.*

**3. Nesta situação, que conselho você lhe daria?**

\_\_\_\_\_ deveria/não deveria \_\_\_\_\_  
nome

*Exemplo: Paulo deveria se cuidar mais. Paulo não deveria discutir comigo. Ele deveria parar de mentir. Ele deveria ver que só estou tentando ajudá-lo.*

**4. Para que você seja feliz nesta situação, o que você precisa que eles pensem, sintam ou façam?**

Necessito que \_\_\_\_\_  
nome

*Exemplo: Necessito que Paulo me escute. Necessito que Paulo me respeite.*

**5. O que você pensa sobre eles nesta situação? Faça uma lista.**

\_\_\_\_\_ é \_\_\_\_\_  
nome

*Exemplo: Paulo é injusto, arrogante, escandaloso, desonesto, inconsciente e desequilibrado.*

**6. O que, nesta situação ou sobre o que ela significa, você não quer voltar a experienciar de novo?**

Não quero voltar a experienciar \_\_\_\_\_

*Exemplo: Não quero voltar a experienciar me sentir desvalorizado pelo Paulo. Jamais quero ver o Paulo fumando e arruinando sua saúde de novo.*

**As Quatro Perguntas**

*Exemplo: Paulo não me ouve.*

1. **Isso é verdade?**
2. **Você pode saber com absoluta certeza que isso é verdade?**
3. **Como você reage, o que acontece, quando você acredita neste pensamento?**
4. **Quem você seria sem este pensamento?**

**Inverta o pensamento**

- a) para mim mesmo. (*Eu não me ouço.*)
- b) para o outro. (*Eu não ouço o Paulo.*)
- c) para o oposto. (*Paulo me ouve.*)

**E encontre três exemplos genuínos e específicos, de como cada inversão é verdadeira para você nesta situação.**